

mudras más utilizados en kundalini yoga

La mano, Aristóteles decía de ella que era “El instrumento de los instrumentos”. Efectivamente las manos son instrumentos altamente sofisticados que además nos permiten llegar a altos niveles evolutivos de conciencia. Explicaré esto:

Tenemos unos familiares no muy lejanos, los monos, que con ellos tan sólo nos diferenciamos en un 2% de nuestro ADN. A pesar de tan breve porcentaje, este, marca una gran diferencia. Ellos mueven sus manos en lo que llamamos “pinza de cangrejo”, o sea, los cuatro dedos del índice al meñique los mueven juntos en oposición al pulgar. Nuestras manos sin embargo pueden hacer oposición con cada dedo. Este gesto nos define como hu-manos permitiéndonos una mayor capacidad de análisis e integración neurosensorial. De esta forma los mudras son una capacidad humana, y dado que la mano y el cerebro forman una unidad indisociable en nuestra evolución de la tridimensión, la practica de ellos posibilita al ser humano para definir y redefinirse así mismo otorgándose de esta manera un propósito positivo de evolución de su propia existencia. En este cuadro quedan representados y explicados los mudras más habituales en la práctica de KY.



1.-Gyan Mudra. Se forma poniendo la punta del pulgar junto con la punta del dedo índice. Este mudra está relacionado con el planeta Júpiter representado por el dedo índice. Júpiter simboliza la expansión, es el planeta del conocimiento y actúa de modo protector armonizando los contrarios. El pulgar representa el ego. Con Gyan mudra se desarrolla el conocimiento y la sabiduría, Proporciona receptividad y calma. En ejercicios o meditaciones poderosas se usa la forma “activa” del mudra que se hace doblando el dedo índice debajo del pulgar, de manera que la uña esté sobre la segunda falange del pulgar.

2.-Shuni Mudra. Se forma poniendo la punta del dedo corazón o medio sobre la punta del pulgar. Este mudra está relacionado con Saturno, el planeta que representa el capataz, la ley del karma, la toma de responsabilidad y el coraje de mantener el deber. Saturno simboliza la concentración del pensamiento en la concentración de los sentimientos. La cualidades de este mudra están relacionados con el desarrollo de la paciencia, el discernimiento, la toma de responsabilidad y el coraje de mantenerte en el deber con el sentido del método y la organización.

3.- Surya Mudra o Ravi Mudra. Se forma colocando la punta del dedo anular sobre la punta del pulgar. Este mudra está relacionado con el Sol y con Urano. El Sol representa energía, salud y sexualidad; se relaciona también con el valor y la fuerza de voluntad, con la confianza en si mismo y la dignidad. Urano simboliza en los seres la necesidad de una conciencia más grande, la atracción de lo sobrehumano; exalta las formas superiores de pensamiento desde la originalidad hasta la idealización creadora. Urano influencia el instinto de ir por delante, la necesidad de superar acontecimientos. Su práctica da energía revitalizante, fuerza en el sistema nervioso, buena salud, intuición y cambio.

4.- Buddhi Mudra. Se forma colocando la punta del dedo meñique sobre la punta del pulgar. Este mudra está relacionado con Mercurio que se relaciona con la inteligencia, el ingenio, la agudeza, la buena memoria, la capacidad de argumentación, la sutileza que rige el intelecto y el razonamiento. Con su práctica desarrollas la comunicación a todos los niveles y la agilidad mental.

5.- Mudra del oso. Se forma colocando la palma izquierda hacia afuera del pecho con el pulgar hacia abajo. La palma de la mano derecha “mirando” hacia el pecho. Junta y curva los dedos de ambas manos de manera que las manos formen un puño. Este mudra es usado para estimular el corazón e intensificar la concentración. Además es un gran concentrador de energía.

6.-Cerradura de Venus. Este mudra canaliza la sensualidad y la sexualidad y promueve el balance glandular. También da la habilidad de enfocarte o concentrarte fácilmente si lo descansas sobre tus piernas mientras estás en una postura meditativa. Para hacerlo, coloca las palmas juntas, entrelaza los dedos con el dedo meñique de la mano izquierda hasta abajo. Pon la punta del dedo pulgar izquierdo justamente arriba de la base del pulgar sobre la membrana que une al pulgar y el dedo índice. La punta del dedo pulgar derecho presiona el monte carnos (monte de Venus) en la base del pulgar izquierdo. La postura de los pulgares es a la inversa para las mujeres.

7.-Mudra de oración. Para este mudra las palmas de las manos están presionadas juntas. Los dos lados del cuerpo, el masculino y el femenino son neutralizados y equilibrados. Esto es siempre utilizado cuando inicialmente te centras en ti mismo como preparación para hacer una kriya y también una meditación.

8.- Mudra de Buda o Buddhi Mudra. Se forma colocando abajo la palma de la mano izquierda y encima la derecha, tocándose las puntas de los dedos pulgares. Para la mujer es al contrario, es decir la palma de la mano derecha abajo y encima la izquierda (los pulgares se tocan igual). Te concentra, te completa, te centra, te ilumina dando una comunicación clara e intuitiva.

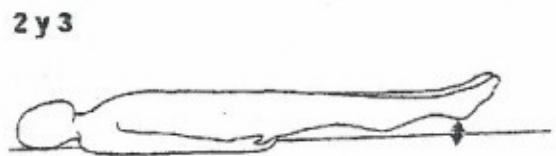
QUITAR LA IRA

21/9/1988, Yogui Bhajan

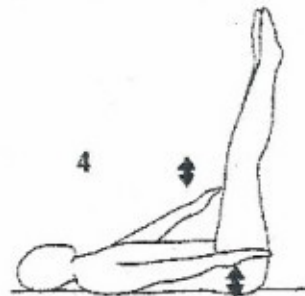
1. Acuéstate sobre la espalda en una postura relajada con los brazos a tu lado, las palmas hacia arriba y las piernas abiertas. Intenta roncar. Sigue durante **1'5 minutos**.



2. Permanece sobre la espalda, levanta ambas piernas a 15 cm, mantente firme. Respira normalmente. Sigue durante **2 minutos**. *Este ejercicio equilibra la ira, presionando el punto del ombligo para equilibrar el sistema entero.*



3. En la misma postura sigue con las piernas levantadas a 15 cm, saca la lengua afuera y empieza respiración de fuego por la boca durante **1'5 minutos**.



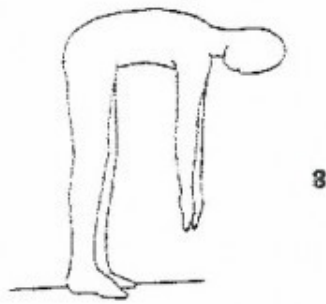
4. Sigue acostado sobre la espalda, levanta las piernas rectas a 90 grados, los brazos relajados a los lados. Empieza a golpear el suelo con las manos con toda la ira que puedas extraer. Golpea con fuerza y rapidez. Sigue durante **2'5 minutos**.



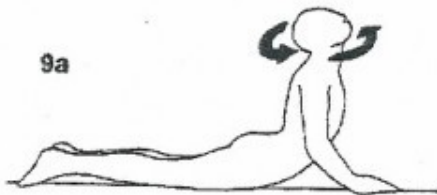
5. Todavía acostado sobre la espalda, lleva las rodillas al pecho envolviéndolas con tus brazos y saca la lengua fuera. Inhala por la boca y exhala por la nariz. Sigue durante **2 minutos**.

6. Siéntate en **Postura Celibato**, abre los talones y las rodillas, colocando las nalgas en el suelo. Cruza los brazos sobre el pecho apretándolos fuertemente contra tu tórax. Dóblate hacia delante trayendo la frente al suelo como si estuvieras haciendo una reverencia. Vuelve a la postura inicial. Sigue durante **2'5 minutos**. Intenta crear un ritmo de 30 flexiones por minuto, al llegar a los últimos **30 segundos** acelera el ritmo al máximo.

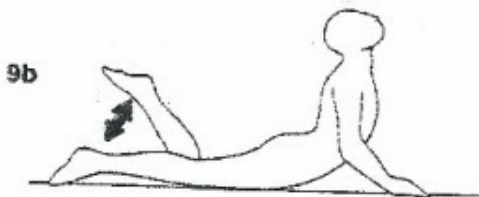




8



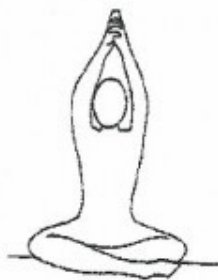
9a



9b



10



7. Sentado con las piernas extendidas delante de ti, empieza a golpear todo tu cuerpo con las palmas de las manos. Hazlo rápidamente. **2 minutos.**

8. Ponte de pie. Inclínate hacia delante con la columna paralela al suelo, deja que tus brazos y manos cuelguen sueltos. Mantén la postura durante **3 minutos.** (En la clase de Yogui Bhajan pusieron la cinta *Gurú Gurú Wahe Gurú, Gurú Ram Das Gurú*).

9. Sigue cantando y pasa a la **Postura de Cobra**, manteniendo los codos rectos y estirando la columna. Mantente así por un **1 minuto**, luego empieza a girar tu cuello (9a), sigue cantando durante **30 segundos.** Todavía en Cobra, empieza a golpear al suelo alternando con tus pies (9b), durante **30 segundos.**

10. Siéntate en **Postura Fácil** y cierra tus ojos. Extiende los brazos hacia arriba, manteniéndolos rectos y entrelazando las manos con los dedos índices apuntando hacia arriba. Empieza **Sat Kriya** durante **1 minuto y 15 segundos.**

11. Acuéstate sobre la espalda y duerme durante **5 minutos.**

Comentario:

La ira que guardamos en nuestro interior es la base de complejos tales como los de inferioridad y superioridad, manipulación y mentiras. Juega un papel importante en todas las enfermedades de la piel, el mal comportamiento, decisiones incorrectas, arruina el éxito conseguido en los negocios, y destruye relaciones. La ira interior bloquea la posibilidad de tener una relación contigo mismo. Esta serie trabaja sobre el sistema para eliminar de nosotros la ira interna.

ELIMINA TENSION Y ESTRÉS

Marzo 9, 1993.

1. Relajación de Buddha:



Esta es una postura relajante que liberará tensión y estrés en únicamente 11 minutos. Siéntate en postura fácil. Tu codo derecho está doblado y descansa sobre la rodilla derecha. Recarga tu pómulo derecho sobre la palma de tu mano derecha con los dedos libremente cubriendo la mitad derecha de tu frente. Cierra tus ojos y únicamente relájate. Esta postura pondrá presión sobre tu hígado, así que únicamente deja que tu cuerpo se relaje y se ajuste. Si tú quieres realmente relajarte, toca "Guru Ram Das Lullaby" mientras haces esta meditación. **11 minutos.**

Una muy poderosa combinación contra el estrés es hacer la meditación de la Relajación de Buda. Después haz 31 minutos respirando sólo una vez por minuto (inhala en 20 segundos, sostén 20 segundos y exhala en 20 segundos). Esto te llevará a un estado de calma en el que ganarás el juego de la vida.

2. Para experimentar la energía de Júpiter.



Siéntate en postura fácil. Mudra de la mano izquierda: el dedo medio (Saturno) se cruza sobre la parte trasera del dedo índice (Júpiter). Los otros dos dedos están doblados y enlazados con el pulgar. El dorso de la mano izquierda descansa sobre la rodilla izquierda.

YB

anandamurti guru

Shrii Prabhat Ranjan Sarkar
Fundador de Ananda Marga
"Shrii Shrii Anandamurti"

Shrii Prabhat Ranjan Sarkar, cuyo nombre espiritual es Shrii Shrii Anandamurti, nació en [Jamalpur](#), una pequeña ciudad de Bihar, India. Pensador, filósofo, humanista y Maestro Espiritual, durante los 69 años de su vida (1921 – 1990) produjo una gigantesca obra material, intelectual y espiritual motivada por un solo objetivo: ayudar al desarrollo físico, mental y espiritual de todos los seres, sin ningún tipo de discriminación. Su propuesta es un sistema práctico, posible y sustentable para lograr una sociedad justa basada en los valores humanos más elevados y universales. Sarkar elabora un método de desarrollo que comienza por la transformación del individuo, mediante prácticas de yoga, meditación y servicio desinteresado y se proyecta luego hacia un cambio social radical. Una idea fundamental subyace en todas sus enseñanzas: no basta con desarrollarnos espiritualmente de manera individual, es imprescindible trabajar para la elevación de toda la sociedad y de esa manera ayudar al desarrollo colectivo.

Según él, existe una sola cultura humana que se manifiesta de manera diferente en cada sociedad y en cada región del planeta. En esa variedad y diversidad maravillosa radica la belleza y la divinidad de nuestra vida. En toda su enseñanza Sarkar se opone metódicamente al sistema de castas, a la pena capital, a la discriminación de la mujer, a las divisiones sociales, a los dogmas, a todo tipo de explotación y a la supresión de la vida y la dignidad humana.

Su constante, activa e inflexible prédica a favor de los valores humanos espirituales y en contra de la corrupción, la injusticia y la inmoralidad le valieron siete años de encarcelamiento por razones políticas, bajo cargos falsos, y un frustrado atentado contra su vida en su propia celda (fue envenenado por el médico oficial de la prisión). Este hecho motivó su histórico ayuno de cinco años y siete meses, ingiriendo sólo suero de yogurt. De esta manera él demostró con su ejemplo y sacrificio incondicional el modelo de ser humano que necesitamos desarrollar para lograr una sociedad iluminada.

Síntesis de la obra de Shrii Prabhat Ranjan Sarkar

En 1955 funda la Organización socio-espiritual "[Ananda Marga](#)", "El Sendero de la felicidad Perfecta", dedicada a la difusión y enseñanza práctica del [Tantra Yoga](#) y del Rajadhiraja Yoga como camino de desarrollo integral y servicio a la sociedad.

En 1958 crea la asociación "[Renacimiento Universal](#)" para favorecer el uso de las [artes](#) y las ciencias en beneficio del bienestar individual y colectivo.

En 1959 expone [PROUT](#), "Teoría de Utilización Progresiva", una propuesta socioeconómica para crear una sociedad que permita la vida digna y el desarrollo integral individual y colectivo, utilizando las riquezas naturales al máximo y distribuyendo las mismas de manera racional, para el bienestar y felicidad de todos.

En 1963 comienza el proyecto de una Comunidad Espiritual en [Ananda Nagar](#), India, para construir un modelo de sociedad ejemplar basada en los valores humanos más elevados. En ese mismo año crea ERAWS (Education Relief and Welfare Section), una sección de Ananda Marga dedicada especialmente a la fundación de [escuelas](#) y otros centros de estudio para difundir la enseñanza basada en el universalismo, la ética y la espiritualidad.

En 1964 funda [WWS](#) (Women's Welfare Section) una rama de Ananda Marga destinada a trabajar para el desarrollo, la igualdad y el bienestar de las mujeres en todo el mundo.

En 1966 funda el "Instituto de Estudios de Grado" de Ananda Marga.

En 1968 crea el "Instituto de Tecnología" de Ananda Marga.

En 1970 crea [AMURT](#) (Ananda Marga Universal Relief Team) el Equipo Universal de Ayuda de Ananda Marga, una organización dedicada a socorrer en casos de catástrofes y necesidades extremas, como también a través de proyectos de tipo permanente. Amurt y Amurtel, la rama femenina de la organización, están aprobadas por las Naciones Unidas en los EE.UU. y registradas en muchos países, colaboran en todo el mundo y participan con otras entidades en tiempo de calamidades naturales o producidas por el hombre.

En 1982 expone la filosofía universal del [Neo-humanismo](#), que protege el ecosistema del planeta y propone la expansión mental mediante el estudio, el servicio y las prácticas espirituales, para liberar al intelecto de los dogmas impuestos y así lograr el desarrollo espiritual. El Neo-humanismo abarca en su concepción a los seres humanos, los animales, las plantas y todo el universo.

Ese mismo año comienza la composición de su gigantesca obra musical: "[Prabhat Samgiita](#)" (Canciones del Nuevo Amanecer). En ocho años Sarkar compuso 5018 canciones de un profundo contenido espiritual y social que despiertan los sentimientos más elevados y universales del ser humano.

En 1986 expone la [Teoría de Microvita](#), una revolucionaria visión del origen de la vida y de la evolución del Universo.

En 1987 expone las bases de la Biopsicología, una visión holística y práctica de la relación entre el cuerpo, las emociones, la mente y el alma.

En 1990 funda [Gurukul](#), el Instituto Universitario, en Ananda Nagar, India, dedicado al estudio y la investigación de todas las ramas del conocimiento, teniendo como base los principios del Neo-humanismo.

Las enseñanzas de Prabhat Ranjan Sarkar están compiladas en [261 volúmenes](#) en varios idiomas y abarcan los más diversos temas: Yoga, meditación, filosofía, metafísica, medicina, economía, política, antropología, biología, psicología, historia, lingüística, música, arte, literatura, geografía, etc. En la actualidad miles de personas en 180 países estudian y practican su enorme legado intelectual y espiritual.

Sus libros sobre temas místicos y espirituales llevan el nombre de Srhii Shrii Anandamurti, mientras que los de temas sociales u otros, llevan su nombre civil, Shrii Prabhat Ranjan Sarkar

El **Ananda Sutra** es la escritura básica de un [Yoga](#) moderno escrito en sánscrito por [Shrii Shrii Anandamurti](#) (1921-1990) en el año [1961](#). En las mejores tradiciones de [literatura sutra](#), los sutras (ochenta y cinco en número) sirven de manera exhaustiva como un marco para la ideología general del [Ananda Marga](#). Ananda Sutra significa, en parte, "aforismo que conduce a la Dicha Divina". Este sutra ha sido valorado a través de los siglos como una

poderosa herramienta para comunicar una filosofía profunda en una forma condensada y memorable. El significado literal de sutra es "amarre", implicando que numerosas joyas del pensamiento pueden ser sujetas en un mismo hilo.

En él, Shrii Shrii Anandamurti ha presentado de manera concisa conceptos originales de [metafísica](#), [epistemología](#), [ética](#) y [macrohistoria](#) a la humanidad.

Introducción al Shiva Tantra

Historia

Históricamente la palabra "tantra" hace referencia a un conjunto de conocimientos y prácticas físicas, psíquicas y espirituales originarios de la zona que actualmente se conoce con el nombre de India. Sus orígenes se pierden miles de años atrás, en los albores de la civilización. Alrededor de 5000 años antes de Cristo estos conocimientos fueron sistematizados y perfeccionados por Sadashiva. Sadashiva fue un Sadguru, la categoría más elevada de guru, y es considerado el padre y creador del sistema Tantrico.

Los primeros sistemas de escritura fueron creados después de Sadashiva, por lo tanto sus enseñanzas, al igual que todo el resto de los conocimientos de aquella época, fueron transmitidos oralmente. La falta de escrituras originales provocó cierta deformación en la transmisión y la interpretación de las enseñanzas y de esa manera el Tantra post-Shiva se desarrolló a través de diferentes ramas o escuelas. Por esta misma razón muchas de las enseñanzas originales de Sadashiva se perdieron para siempre.

En resumen, desde el punto de vista histórico existen tres grandes divisiones del Tantra: el pre Shiva, el de Shiva y el post Shiva.

Antes de Shiva los conocimientos tántricos estaban dispersos y desordenados y eran utilizados generalmente con fines egoístas, para obtener poderes psíquicos y logros materiales; en muchos casos también se utilizaban para hacer daño o perjudicar a otros.

Shiva sistematizó, mejoró y amplió los conocimientos originales del Tantra. Él enseñó a utilizar la potencialidad y el poder del Tantra para el logro espiritual y el servicio a los demás seres creados. Además de desarrollar la dimensión espiritual del Tantra, Shiva sentó las bases para todas las ramas del conocimiento mundano y para la formación de una sociedad humana estable y organizada.

Después de Shiva el Tantra se fue mezclando lentamente con gran cantidad de creencias, costumbres, mitos, dogmas, religiones y filosofías. Eso motivó la aparición gradual de diferentes escuelas y ramas del Tantra que conservan en mayor o menor medida las enseñanzas originales. Por eso todos los sistemas místicos y de conocimiento que existen en la actualidad están relacionados, directa o indirectamente, con el Tantra de Shiva.

A partir de su propia condición de Sadguru, Shrii Shrii Anandamurti recuperó los perennes conocimientos originales del Tantra de Shiva y los transmitió de manera práctica y racional, adaptados a la realidad y a la necesidad de los seres humanos modernos. Este sistema tántrico, teórico y práctico, es lo que se conoce como Ananda Marga.

"No existe evidencia que sugiera que en el período Védico el conocimiento espiritual fuera pasado de maestro a discípulo. Por lo que sabemos de la historia de la sadhana espiritual, el primero en postularla fue el Señor Shiva y él le dio a este culto espiritual el nombre de Tantra. El Tantra es el secreto detrás del progreso espiritual. La definición de Tantra en las Escrituras es Tamjadyat tarayet yastu sah tantrah parikiirttitah (Tantra es aquello que libera a una persona de las ataduras de lo burdo). "Tam" es la raíz acústica de lo burdo o denso.

La palabra Tantra tiene también otro significado. La raíz verbal sánscrita "tan" significa expandir, por lo tanto, el proceso práctico que nos conduce a la expansión y en consecuencia a la emancipación es llamado Tantra. Por eso la sadhana y el Tantra son inseparables. Estrictamente hablando, el conocimiento teórico no puede ser llamado Tantra. El Tantra es una ciencia práctica. Por lo tanto en el Tantra el conocimiento de los libros es secundario. El proceso práctico del Tantra comienza con lo físico y progresa hacia lo físico-psíquico, luego hacia lo psicoespiritual y finalmente culmina en el atma [el ser]. Como el aspecto práctico es el factor más importante, en el Tantra se pone un gran énfasis en la relación Maestro-discípulo. El discípulo debe realizar una intensa práctica espiritual para ser merecedor de las instrucciones del Maestro en cada etapa de su desarrollo."

Características del Tantra de Shiva

El postulado principal del Tantra es que lo único que existe es Brahma, la Entidad Absoluta. El único objetivo de la vida es trascender las limitaciones del ego y fundir el alma individual con Brahma, que es su estado original y natural. Pero a diferencia de otros sistemas que desvalorizan e inclusive niegan al mundo material, el Tantra lo considera como una expresión de Brahma. Por lo tanto, el universo material debe ser atendido y cuidado con esmero y amor. En Ananda Marga se enseña que Brahma es la Realidad Absoluta e incambiable; el mundo material es también una realidad, pero relativa e inestable porque está sujeta a los permanentes cambios de tiempo, espacio e individualidad. Mientras vivamos en este mundo, y estemos sujetos a esas mismas condiciones cambiantes, debemos mantener el equilibrio entre nuestra realidad material externa y nuestra existencia mental y espiritual interna.

Sobre esta base el Tantra le da importancia a los tres aspectos fundamentales del ser humano: cuerpo, mente y espíritu. La vida humana se considera sagrada y muy valiosa. Es la estructura individual más desarrollada y la única que permite al ego realizar sadhana, el esfuerzo continuo y consciente por unirse a Brahma, verdadero objetivo y razón de nuestra existencia. Por eso en el Tantra existen diferentes tipos de prácticas físicas, psicofísicas y psico espirituales para ayudar al aspirante a alcanzar esa Meta Suprema.

El Tantra presta especial atención al control y la canalización apropiada de las energías sutiles del cuerpo y de la mente, al control de las tendencias primitivas e instintivas y al desarrollo de las cualidades más elevadas y espirituales. Para eso se trabaja con los chakras (centros de energía psíquica), el pranah (energía vital), los mantras (sonidos especiales cargados de energía), la respiración, la alimentación, el equilibrio mental, la moderación y regulación de la conducta, etc.

También se considera de fundamental importancia la relación entre el individuo y el resto del mundo a través del servicio hacia toda la Creación, vista siempre como la expresión material de la única Conciencia Universal. Por eso el lema de Ananda Marga es: "Autoconocimiento y Servicio a la Humanidad".

El guerrero espiritual

El practicante de Shiva Tantra es en esencia un guerrero espiritual, porque debe luchar permanentemente contra sus propias limitaciones, sus miedos y sus tendencias negativas y destructivas. También debe estar preparado para luchar externamente en defensa del bienestar de la sociedad y de toda la Creación.

"La característica principal de Tantra es que representa el vigor humano. Representa una lucha sin tregua. Donde no hay lucha no hay sadhana. Allí, bajo tales circunstancias, el Tantra no puede existir. Donde no hay sadhana (práctica espiritual) no hay lucha. Es imposible superar una idea burda y reemplazarla por una sutil sin una batalla. No es posible sin sadhana. Por lo tanto, Tantra no sólo es una lucha, es una lucha total. Es no sólo externa o interna, es simultáneamente ambas. La lucha interna es la práctica de la parte más sutil de Tantra. La externa es una pelea mediante la parte burda del Tantra. Y ambas, tanto la externa como la interna son luchas sostenidas de manera simultánea."